Tight for life

Kegel 8®

BENUTZERHANDBUCH

www.kegel8.com

Willkommen bei Kegel8® Tight and Tone

Lieber Kunde,

Vielen Dank für den Kauf von Kegel8® Tight & Tone. Sie sind nun diesen einen Schritt weiter auf dem Weg zu einem stärkeren, gesünderen Beckenboden.

Entwickelt speziell für Frauen, ist Kegel 8 Tight & Tone ein wirkungsvoller neuromuskulärer Stimulator (STIM). Das heißt, Kegel 8 wirkt durch elektrische Impulse, die die Muskeln und Nervenfasern in Ihrem Beckenbereich stimulieren.

Kegel8 Tight & Tone für das Training Ihres Beckenbereichs kann:

- Ihnen bei Kontinenz-Problemen helfen
- Probleme mit Ihrem Beckenboden lindern oder vorbeugen
- Ihre sexuelle Befriedigung steigern
- Vorfälle der Vagina, Gebärmutter und des Darms behandeln (je nach Schwere der Symptome)
- Die Festigung von Muskeln nach Geburt, Leistenbruch- oder Gebärmutter-Operationen unterstützen.
- Die Beckenmuskeln und die Durchblutung fördern.

Wenn Sie noch nie zuvor einen neuromuskulären Stimulator verwendet haben, sind Sie vielleicht ein wenig besorgt. Das ist völlig normal - viele Menschen sind erst einmal vorsichtig, stellen aber bald fest, dass es nichts zu befürchten gibt. Die Sonden wurden für Ihr Wohlbefinden entwickelt und Sie werden schon bald in der Lage sein, die Auswirkungen der elektrischen Impulse zu fühlen, die Sonden sollten keine Beschwerden verursachen.

Wenn Sie die Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch befolgen, ist Kegel8 Tight & Tone ein sicherer und effektiver Weg, Ihren Beckenboden zu trainieren.

Kundendienst

Wir haben das Ziel, unseren Kunden außergewöhnliche Produkte und einen guten Kundendienst zu bieten. Wenn Sie also Anmerkungen oder Beiträge zu den Eigenschaften von Kegel8 haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung (Kontakt siehe Kundendienst auf Seite 46).

Warnhinweise

Bitte beachten Sie genau die folgenden Warnhinweise für Ihre Sicherheit:

- Schließen Sie keine Anschlussdrähte an das Stromnetz an.
- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Geräte vom Typ BF sind für den Dauerbetrieb geeignet.
- Verwenden Sie das Kegel8 ® Tight & Tone-Gerät nicht in Gegenwart von entflammbaren Anästhetika-Gasgemischen und Luft in der Nähe von Sauerstoff oder Lachgas.
- Für wiederaufladbare 9 Volt PP3 Nickel-Metall-Hydrid-Batterien verwenden Sie bitte unbedingt ein CE-zugelassenes Ladegerät. Schließen Sie niemals den Kegel8 Tight & Tone direkt an ein Ladegerät oder andere netzbetriebene Geräte an. Wir empfehlen Ihnen, keine Ni-Cad-Akkus zu verwenden.
- Die Patienten-Sonden und Elektroden sind ***nur für den individuellen Gebrauch bei einem Patienten ausgelegt.***
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Verwenden Sie diesen Stimulator nicht in Ihrem Gesichtsbereich, es sei denn unter strenger Anleitung eines qualifizierten Arztes.
- Der Betrieb in der Nähe (z.B. 1m Abstand) von Kurzwellen- oder Mikrowellen- Therapiegeräten kann eine Instabilität der Stimulator-Ergebnisse erzeugen.
- Der gleichzeitige Anschluss eines Patienten an chirurgische Geräte mit hoher Frequenz kann zu Verbrennungen an den Stimulator-Elektroden führen und mögliche Schäden am Stimulator verursachen.
- Dieses Gerät muss unter der Leitung eines Physiotherapeuten oder Arztes verwendet werden.
- Eine Änderung an diesen Geräten ist nicht zulässig.

Erklärung der Symbole auf der Rückseite von Kegel8: Achtung (Ausgang)

Befolgen Sie die Anwendungshinweise

Gerät vom Typ BF

Nicht mit dem Hausmüll entsorgen (siehe Recycling auf Seite 45)

Gegenanzeigen & Vorsichtsmaßnahmen

Bitte lesen Sie sich dieses Benutzerhandbuch für den Kegel8® Tight & Tone vor der Verwendung dieses Gerätes sorgfältig durch.

STIM (Kegel8) sollte nicht verwendet werden:

- Bei Patienten mit einem Herzschrittmacher der Bedarfsart, es sei denn, dies wird von Ihrem Arzt verordnet.
- Während der Schwangerschaft [nur auf ärztliche Verordnung].
- Bei Patienten mit unklaren Schmerzsymptomen.
- Bei Patienten mit unklaren Erkrankungen an Haut, Vagina oder des Rektums.
- Bei Patienten mit verminderten geistigen oder körperlichen Kompetenzen, die das Gerät nicht ordnungsgemäß verwenden können.
- Auf betäubter oder desensibilisierter Haut.
- Beim Fahren eines Fahrzeugs oder Bedienen von potentiell gefährlichen Geräten.
- Verwenden Sie den Kegel8® Tight & Tone nur entsprechend der Gebrauchsanweisung.
- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Sollten Sie Fragen zur Nutzung des Kegel8 Tight & Tone-Gerätes haben, bitten Sie Ihren Händler, Arzt oder medizinisches Fachpersonal um Hilfe.
- Verwenden Sie nur CE-zugelassene Hautelektroden.
- Verwenden Sie nur CE-zugelassene Vaginal- oder Rektalsonden.

Legen Sie in den folgenden Bereichen keine Elektroden an:

- Über Karotissinusnerven, Kehlkopf oder Luftröhre.
- Im Mund.
- Über dem Bereich des Herzens nur auf Verordnung des Arztes.
- Im Gesichtsbereich, außer unter strikter Anleitung von ausgebildetem, klinischem Fachpersonal.

Inhalt

Kegel8® Tight & Tone Anwendungshinweise

Wichtige Informationen zur Sicherheit 10

Kegel8® Tight & Tone Checkliste 12

Machen Sie sich vertraut mit Ihrem Kegel8® 13

Wie Ihr Kegel8® wirkt 16

Erstmalige Verwendung von Kegel8® 17

Beginnen Sie mit Ihren Kegel8® - Übungen 18

Kegel8® Tipps zu den Übungen 21

Auswahl eines Kegel8® - Programms 22

Erstellung eines benutzerdefinierten Programms 25

Programmvorgaben 28

Pflege Ihres Kegel8® 29

Häufig gestellte Fragen 31

Technische Daten

STIM - Vorgaben 36

Elektromagnetische Kompatibilität und Interferenz (EMC) 37

Verweise und Kontaktdaten

Garantie 42

Klinische Verweise 43

Klinische Verweise 44

Recycling 45

Kundendienst 46

Kegel8® Tight & Tone Bedienungshinweise

Wichtige Informationen zur Sicherheit

Wer darf den Kegel8® verwenden ?

Ihr Kegel8 Tight & Tone wurde für Frauen entwickelt und ist bei der richtigen Anwendung ein **sicherer** und **effektiver** Weg zur Stärkung Ihrer Muskeln des Beckenbodens. Da dieser jedoch mit elektrischen Impulsen arbeitet, gibt es einige Menschen, die medizinische Beratung benötigen, bevor sie Kegel8 verwenden.

VERWENDEN SIE KEGEL8 NICHT:

- Wenn Sie einen Herzschrittmacher der Bedarfsart haben.
- Während der Schwangerschaft.
- Wenn Sie unklare Erkrankungen an Haut, Vagina oder Rektum haben.
- Auf betäubter oder desensibilisierter Haut.
- Wenn Sie nicht die geistigen oder körperlichen Kompetenzen haben, das Gerät der Gebrauchsanleitung gemäß zu verwenden.
- Beim Fahren eines Fahrzeugs oder Bedienen von potentiell gefährlichen Geräten.
- In Wasser oder anderen Flüssigkeiten. Tauchen Sie Ihren Kegel8 niemals unter.
- Während Sie an Hochfrequenz-Geräte angeschlossen sind. Die Verwendung der Kegel8-Sonden oder Elektroden, während Sie an Hochfrequenz-Geräte angeschlossen sind, kann Verbrennungen verursachen und Ihr Kegel8-Gerät beschädigen. Sollten Sie Fragen haben, ersuchen Sie bitte Ihren Händler um Rat oder fragen Sie Ihren Arzt oder Gesundheitsexperten.

Bitte beachten Sie, dass Kegel8 sicher von Frauen mit IUP oder Mirena-Spiralen verwendet werden kann. Kegel8 hat keinen Einfluss auf diese Geräte.

WICHTIG

Bitte verwenden Sie Ihren Kegel8 nur nach der vorliegenden Gebrauchsanweisung.
Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Wichtige Informationen zur Sicherheit

Wo können Sie Ihren Kegel8® verwenden ?

Kegel8 Tight & Tone wurde für die Verwendung zu Hause entwickelt, kann aber auch in Arztpraxen und Kliniken verwendet werden. Vor der Verwendung Ihres Kegel8 stellen Sie bitte sicher:

- Dass sich keine entflammbaren Gase im Raum befinden. Dies ist besonders wichtig bei der Verwendung in Kliniken und Arztpraxen, da die elektrischen Impulse von Kegel8 entflammbare Gase, wie solche, die in Anästhetika vorkommen, entzünden können. Sollten Sie Fragen haben, bitten Sie um Hilfe.
- Dass Sie sich nicht in der Nähe (1-2 m Abstand) zu einem Kurzwellen- oder Mikrowellen- Therapiegerät, einem Mikrowellen-Ofen, Mobiltelefon, drahtlosen Geräten oder eines Radios befinden. Diese Geräte können bei Ihrem Kegel8-Gerät Instabilität verursachen.

Die sichere Verwendung Ihres Kegel8

- Verwenden Sie den Kegel8 in Ihrem Vaginal- und Rektalbereich nur nach der vorliegenden Gebrauchsanleitung. Verwenden sie niemals den Kegel8 in anderen Körperregionen, da dies Ihre Gesundheit beeinträchtigen könnte.
- Um Ihre persönliche Hygiene sicherzustellen, erlauben Sie keinen weiteren Personen, Ihre Sonden zu benutzen. Reinigen Sie Ihre Sonden nach der Verwendung immer sorgfältig (Kegel8 - Pflege der Sonden auf Seite 29).
- Verwenden Sie nur CE-zugelassene Vaginal- oder Rektalsonden mit Ihrem Kegel8-Gerät. Alle Original-Kegel8-Sonden haben die CE-Zulassung.
- Zum Betrieb Ihres Kegel8-Gerätes verwenden Sie eine 9V-Batterie. Schließen Sie Ihr Kegel8-Gerät oder seine Sonden nicht an das Stromnetz an, da dies zu Stromschlag und zum Tod führen kann.
- Tauchen Sie Ihr Kegel8-Gerät oder seine Sonden nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Bitte beachten Sie, dass das Kegel8 ein Gerät vom Typ BF ist (bietet einen gewissen Schutz gegen elektrischen Schlag).

Kegel8® Tight & Tone Checkliste

Wenn Sie die Verpackung Ihres Kegel8® Tight & Tone öffnen, sollten Sie darin folgende Dinge vorfinden:

- 1 × Kegel8® Tight & Tone-Gerät
- 1 × 9 Volt Batterie
- 1 × Kegel8® Sonde

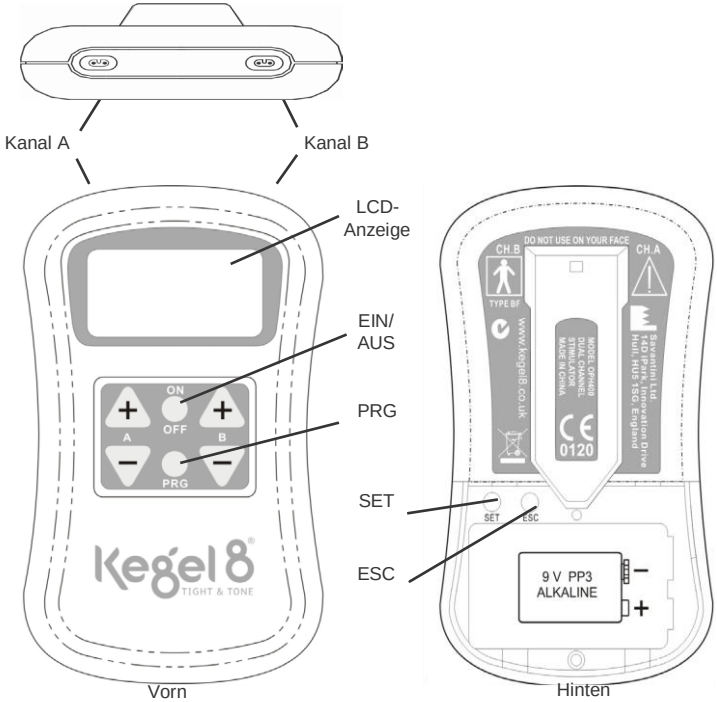
  Beim Kauf Ihres Kegel8® Tight & Tone erhalten Sie auch die Komfort-Sonde von Kegel8®.

  Beim Kauf Ihres Kegel8® Tight & Tone Plus erhalten Sie die Periform-Sonde von Kegel8®.

- 1 × Kegel8® Anschlußdraht
- 1 × Kegel8® Tight & Tone-Bedienungsanleitung
- 1 × Kegel8® Anmelde-Formular für die Produkt-Garantie.

Im unwahrscheinlichen Fall, dass eines der oben genannten Elemente fehlt, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst (siehe Seite 46).

Machen Sie sich mit Ihrem Kegel8® vertraut.

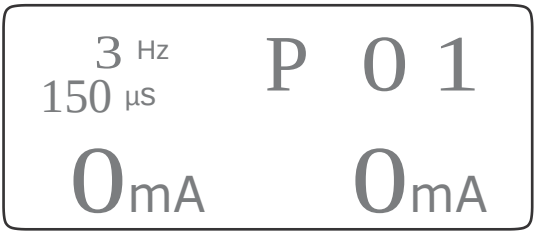


Sie verwenden **Kanal A** und **Kanal B** für den Anschluss Ihrer Kegel8-Sonde(n) an Ihr Kegel8 Tight and Tone-Gerät. Wir empfehlen, dass Sie Ihre Vaginalsonde über Kanal A anschließen. Wenn Sie eine Analsonde haben, können Sie diese über Kanal B anschließen.

Verwenden Sie **PRG** zur Einstellung eines Programms an Ihrem Kegel8 (siehe Auswahl eines Kegel8® Programms auf Seite 22.) **SET** und **ESC** liegen unter dem herausnehmbaren Batteriedeckel und werden nur verwendet, wenn ein benutzerdefiniertes Programm erstellt wird (s. Seite 25).

Der vordere Teil von Kegel8 hat auch zwei Sätze von **+** und **-** Tasten. Diese Tasten können Sie verwenden, um die Stärke der elektrischen Impulse, die über **Kanal A**, bzw. **Kanal B** gesendet werden, zu verstärken (**+**) oder zu vermindern (**-**). (Die Tasten mit der Bezeichnung **A** sind für die Regulierung von Kanal A und die mit der Bezeichnung **B** für die Regulierung von Kanal B vorgesehen).

Beim ersten Einschalten Ihres Kegel8® Tight & Tone zeigt die **LCD-Anzeige** die folgenden Informationen an:



Hz

Hz ist die Anzahl der elektrischen Impulse pro Sekunde (Hertz). Dieser Wert kann in Abhängigkeit von der Wahl des Programms variieren.

µS

µs ist die Dauer eines einzelnen elektrischen Impulses. Je Höher der Wert, desto tiefer dringt er in das Muskelgewebe ein. Dieser Wert variiert ebenfalls in Abhängigkeit von der Wahl des Programms.

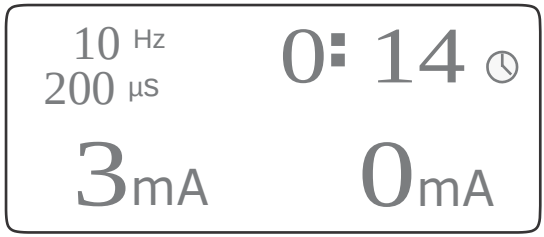
Programm-Nummer oder Zeiteinstellung des Programms

Der obere rechte Bereich der Anzeige zeigt entweder die Nummer des Programms, das gegenwärtig ausgewählt wurde oder die Restzeit des Programms (das gegenwärtig läuft).

Kanal-Ausgaben (in MilliAmp)

Die beiden großen Zahlen am unteren Rand der Anzeige zeigen die Menge des elektrischen Stroms, der über Kanal A und B ausgegeben wird. Die große Zahl auf der linken Seite der Anzeige stellt Kanal A dar und die große Zahl auf der rechten Seite stellt Kanal B dar.

Wenn Sie zum Beispiel Ihre Kegel8-Sonde an Kanal A anschließen, stellen Sie das Gerät auf Programm 6 und drücken Sie den + Knopf für A, dann könnte die LCD-Anzeige folgendes anzeigen:



Ihre Kegel8-Sonde(n)

Ihr Kegel8 Tight & Tone kommt komplett mit einer Vaginal-Sonde, die Sie auf Kanal A anschließen. Als optionales Zubehör können Sie eine Anal-Sonde für die Verwendung auf Kanal B erwerben. Wenn Sie zwei Sonden haben, können Sie sie getrennt oder gleichzeitig verwenden.

Jede Sonde hat einen Draht am hinteren Ende und Metallbänder, die auf den beiden Seiten in Richtung „Kopf" verlaufen. Der elektrische Impuls von Ihrem Kegel8 wird über die Metallbänder auf Ihre Beckenmuskeln übertragen.

Symbole, die auf der Rückseite Ihres Kegel8 abgebildet sind:

Achtung (Ausgang)

Befolgen Sie die Anwendungs-hinweise

Gerät vom Typ BF

Nicht mit dem Hausmüll entsorgen (siehe Recycling auf Seite 45)

Wie Ihr Kegel8® wirkt

Das Kegel8® Tight & Tone-Gerät für die Gesundheit des Beckens ist eines der neuen Art von Geräten für die neuromuskuläre Stimulation (STIM), entwickelt mit dem Ziel der optimalen Beckengesundheit bei Frauen. Kegel 8 wirkt durch elektrische Impulse, die die Muskeln und Nervenfasern in Ihrem Beckenbereich stimulieren.

Wenn Sie noch nie einen neuromuskulären Stimulator verwendet haben, kann die Idee der Anwendung elektrischer Impulse auf Ihren Körper ein wenig seltsam erscheinen. Es gibt jedoch keinen Grund zur Beunruhigung - Ihr Körper nutzt bereits ständig selbst elektrische Signale. Nehmen wir zum Beispiel an, Sie wollen den Bizeps-Muskel im Arm anspannen. Um dies zu tun, sendet Ihr Gehirn über das Nervensystem ein elektrisches Signal an den Muskel. Wenn das Signal Ihren Bizeps erreicht, verursacht es eine Kontraktion des Muskels und wenn das Signal verschwindet, entspannt sich der Muskel wieder. Kegel8 wirkt auf eine sehr ähnliche Weise - es sendet elektrische Impulse an bestimmte Bereiche der geschwächten Muskeln in Ihrem Beckenbereich und sorgt so für deren An- und Entspannung. Mit der Zeit werden dadurch Muskeln und Nervenfasern gestärkt, dies bietet Ihnen eine bessere Kontrolle über Ihre Muskeln und verbessert Straffheit und Festigkeit.

Kegel8 Tight & Tone verfügt über mehrere voreingestellte Programme für Beckenboden-Übungen. Diese Programme wurden sorgfältig ausgearbeitet, um:

- Ihre Muskeln angemessen zu trainieren und sie so nach und nach aufzubauen
- Ihre Muskulatur für die erforderliche Zeit zu entspannen
- Eine leichte Anwendung in 20-60 Minuten-Sitzungen zu gewährleisten.

Es gibt viele Forschungsarbeiten und klinische Studien in Bezug auf neuromuskuläre Stimulation. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, erhalten Sie eine Liste mit klinischen Verweisen auf Seite 43.

Erstmalige Verwendung von Kegel8®

Was Sie von Ihrem Kegel8 erwarten können

Wenn Sie Kegel8 das erste Mal verwenden, werden Sie wahrscheinlich eines der voreingestellten Programme auswählen. Diese Programme wurden entwickelt, eine Vielzahl von gesundheitlichen Problemen bei Frauen zu behandeln, so können Sie das Programm wählen, das am besten für Ihre Bedürfnisse geeignet ist (wir erklären die Programme in: Auswahl eines Kegel8 ® Programms auf Seite 22).

Zu Beginn eines jeden Programms beginnt Kegel8 bei 0 mA, was bedeutet, dass es keinen elektrischen Impuls gibt. Wenn Sie bereit sind zu beginnen, drücken Sie den Knopf + für den entsprechenden Kanal wiederholt, um den elektrischen Strom zu erhöhen.

Wenn der elektrische Strom einen gewissen Wert erreicht, werden Sie ein Klopfgefühl in Ihrer Beckenbodenmuskulatur wahrnehmen. Dies geschieht, wenn der elektrische Strom beginnt, Ihre Muskeln auf einem niedrigen Niveau zu stimulieren. Möglicherweise nehmen Sie auch ein Kribbeln wahr. Wenn Sie auf dieser Stufe angelangt sind, erhöhen Sie langsam den elektrischen Strom auf eine Stufe, die Ihre Muskeln bearbeitet, aber immer noch komfortabel ist.

Viele Frauen spüren die Stimulation ihrer Muskeln, wenn Kegel8 auf einen Wert zwischen 25 und 30 mA eingestellt ist, mit einem Wert über 30 mA werden die Muskeln vollständig trainiert. Jeder ist jedoch verschieden, somit müssen Sie selbst die Einstellungen wählen, mit denen Sie sich wohlfühlen. Je stärker Sie die Impulse spüren, desto mehr arbeiten Ihre Beckenmuskeln. Übertreiben Sie es jedoch nicht. Wenn Sie ein unangenehmes Gefühl haben, drücken Sie die - Taste für den Kanal, auf dem Sie den Strom reduzieren möchten.

Bei dieser Übung fühlen Sie, wie sich Ihre Muskeln hochziehen, an- und dann wieder entspannen. Während der Entspannungsphase der Übung produziert Ihr Kegel8 eine geringere Menge elektrischen Stroms. Wenn Sie Kegel8 wie beschrieben 1 oder 2 Mal pro Tag anwenden, werden Ihre Beckenmuskeln stärker. Dies bietet Ihnen eine bessere Kontrolle und Sie können die Strommenge nach und nach erhöhen.

Jetzt können Sie beginnen - gehen Sie auf Beginnen mit den Kegel8 ® - Übungen auf Seite 18.

Beginnen Sie mit Ihren Kegel8® - Übungen

Sind Sie bereit für Ihre Beckenboden-Übungen? Dann lassen Sie uns anfangen!

1. Bevor Sie beginnen, Ihren Kegel8 Tight & Tone zu benutzen, lesen Sie bitte die wichtigen Sicherheitshinweise auf Seite 11.

   Bei richtigem Gebrauch ist die Verwendung von Kegel8 ein sicherer und effektiver Weg zur Festigung und Tonisierung Ihres Beckenbodens. Denken Sie jedoch daran, Kegel8 ist ein elektrisches Gerät und ein Missbrauch kann gefährlich sein. Lesen Sie sich also die Informationen zur Sicherheit sorgfältig durch.

2. Schieben Sie den Batteriedeckel auf der Rückseite Ihres Kegel8 herunter und setzen Sie die Batterie ein. Stellen Sie sicher, dass der rote Materialstreifen sich unter der Batterie befindet - dadurch kann die Batterie leichter entfernt werden, wenn sie ersetzt werden muss. Schieben Sie den Batteriedeckel wieder auf.

3. Stellen Sie sicher, dass die Sonde sauber ist und spülen Sie sie in kaltem oder warmem Wasser ab (siehe Kegel8 Sondenpflege auf Seite 29). Unsaubere Sonden können eine Infektion verursachen.

4. Schließen Sie das Leitungskabel an die Vaginalsonde und das Kegel8-Gerät an. Alle Kabel sind mit den geeigneten Anschlüssen versehen, somit ist alles, was Sie tun müssen:

   - Den roten Pin am Leitungskabel in eine der Anschlüsse des Sondenkabels einsetzen.
   - Den schwarzen Pin am Leitungskabel in den freibleibenden Anschluss des Sondenkabels einsetzen.
   - Den weißen Anschluss am Leitungskabel in den Schlitz für Kanal A an Ihrem Kegel8-Gerät einsetzen. Wenn Sie auf die Vorderseite des Kegel8-Gerätes schauen, befindet sich die Buchse für Kanal A oben links am Gerät. Drücken Sie das Leitungskabel fest ein, damit es vollständig angeschlossen ist.

   Sollten Sie die Analsonde verwenden, schließen Sie sie an die Buchse für Kanal B an. Kegel8 ist so konzipiert, dass Sie die Vaginalsonde allein verwenden können oder die Vaginal- und Analsonde gleichzeitig. Stellen Sie einfach sicher, dass Ihre Sonden an die entsprechenden Kanäle angeschlossen sind (Kanal A für die Vaginal- und Kanal B für die Analsonde).

5. Führen Sie die Kegel8-Sonde(n) ein.

   i. Nehmen Sie eine bequeme Position ein. Viele Frauen wählen eine sitzende oder stehende Position ein, wenn Sie Kegel8 verwenden. Das Einführen der Kegel8-Sonde ist ähnlich dem Einführen eines Tampons, also wissen Sie wahrscheinlich selbst am besten, welche Position für Sie die bequemste ist.

   ii. Halten Sie die Sonde an der Basis. Die Basis ist das Plastik-Teil am Ende der Sonde (das Ende mit den Kabeln).

   iii. Halten Sie die Sonde in einer Position, in der die Metallstreifen an der rechten und linken Seite liegen. Bei der Vaginalsonde heißt das, dass die Metallstreifen an den Innenseiten Ihrer Schenkel liegen.

   iv. Führen Sie das Kopfende der Sonde langsam in Ihre Vagina, Ihren Anus ein. Führen Sie die Sonde bis zu 2 Zoll (5,5 cm) in Ihre Vagina/Ihren Anus ein. Das ist weniger tief als ein Tampon. Der Basisteil der Sonde muss immer außerhalb des Körpers bleiben.

   Um die Einführung zu erleichtern, empfehlen wir die Verwendung eines wasserbasierten Gleitmittels guter Qualität, wie zum das Beispiel KE-Gel. Das Gleitmittel erleichtert ebenfalls die Übertragung der elektrischen Impulse von der Sonde auf Ihre Muskeln.

   Wenn das Gleitmittel nicht hilft, ist es möglich, dass Sie unter einer Vaginalatrophie leiden, dies ist eine Erkrankung, die Trockenheit und Ausdünnung der Vaginalwände verursacht. Ihr Arzt kann Ihnen eine Östrogen-Creme verschreiben, die Abhilfe schafft. Verwenden Sie Kegel8 nicht, während Sie mit dieser Creme behandelt werden. Nach Abschluss der Behandlung beginnen Sie erneut mit der Verwendung von Kegel8 - Sie werden feststellen, dass sich die Sonde nun viel leichter einführen lässt.

   Lassen Sie sich von einer Vaginalatrophie nicht abhalten,
   von den Vorteilen des Kegel8 zu profitieren. Es gibt wirkungsvolle Lösungen auf dem Markt, um
   dieser schmerzhaften Erkrankung zu begegnen.

6. Drücken Sie den ON-Knopf auf dem Steuergerät des Kegel8.

7. Drücken Sie den PRG-Knopf für die Programmauswahl (siehe Beginnen mit Ihren Kegel8® -Übungen auf Seite 18).

8. Drücken Sie die + Taste , um das Programm zu starten.

   Wenn Sie nur die Vaginalsonde verwenden, drücken Sie die + Taste für Kanal A. Wenn Sie nur die Analsonde verwenden, drücken Sie die + Taste für Kanal B. Wenn Sie beide Sonden verwenden, drücken Sie die + Tasten beider Kanäle.

   Wenn Sie auf die + A-Taste drücken, ändert sich die mA (Milliampere)-Anzeige für diesen Kanal auf 1 und Ihr Programm startet. Das Programm-Symbol wird durch einen Timer ersetzt, der in Ihrer Übungsroutine rückwärts zählt.

9. Sobald Ihr Programm gestartet hat, drücken Sie die entsprechende + Taste, um die Leistung (Milliampere) der elektrischen Impulse zu steigern. Je höher der Wert der mA, desto effektiver ist Ihr Programm, wählen Sie jedoch immer eine für Sie angenehme Stufe. Wenn Sie ein unangenehmes Gefühl oder Schmerzen haben, verringern Sie die mA mit der - Taste für den Kanal, den Sie gerade verwenden.

   Am Ende des Programms schaltet Ihr Kegel8 sich automatisch ab.

10. Wenn das Programm vollständig durchgeführt wurde, entfernen Sie die Sonde durch sanftes Ziehen an der Basis. Ziehen Sie nicht an den Kabeln, dadurch könnte Ihre Sonde beschädigt werden.

11. Reinigen Sie Ihre Sonde unter lauwarmem fließendem Wasser. Legen Sie die Sonde nicht in kochendes Wasser, dadurch wird die Sonde beschädigt.

    Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, können Sie Ihre Sonden auch mit einer Sterilisierflüssigkeit reinigen. Wir empfehlen weiterhin, Ihr Kegel8-Gerät mit einem feuchten Lappen oder antiseptischen Tüchern zu reinigen. Verwenden Sie keine Produkte auf Alkohol-Basis, diese könnten die LCD-Anzeige beschädigen.

12. Trocknen Sie Ihre Sonde ab und lagern Sie sie an einem sauberen und trockenen Ort. Wir empfehlen die Aufbewahrung Ihres Kegel8 in der Originalverpackung.

Kegel8® Tipps zu den Übungen

- **Beginnen Sie zur Probe mit einem Leistungsausgang von 30 mA oder darüber**

  Die Stromleistung zur Stimulierung der Muskeln am Beckenboden hängt von der Person ab. Die Voreinstellung des Kegel8-Geräts liegt bei 8 mA als Ausgangsleistung, der Strom muss manuell mit der + Taste eingestellt werden. Der Strom muss auf eine Stufe erhöht werden, bei der die Wirkung der elektrischen Impulse zu spüren sind, jedoch immer noch als angenehm empfunden werden. Viele Frauen empfinden eine Einstellung von 30 mA als guten Startpunkt, Sie können jedoch nur selbst herausfinden, was für Sie angenehm ist.

  Sobald Ihre Beckenboden-Muskulatur gestärkt wird, werden Sie feststellen, dass Sie den Stromausgang beruhigt erhöhen können.

- **Übungen 1-2 Mal täglich über einen Zeitraum von 12 Wochen**

  Wir empfehlen eine Anwendung von 1-2 Mal täglich über einen Zeitraum von 12 Wochen. Wechseln Sie zwischen Ihrer Programmwahl und P 08. - Allgemeine Beckenboden-Übungen Workout24t für jeden Tag. Zum Beispiel: Montag P 03, Dienstag P 09, Mittwoch P 03, Donnerstag P 09, Freitag P 03 und so weiter. Sobald Sie eine Verbesserung Ihrer Muskelkontrolle erreicht haben, können Sie P 09 2-3 Mal pro Woche fortlaufend verwenden, um Ihre Muskelkraft zu erhalten.

  Sollten Sie sich für Übungen 2 Mal täglich entscheiden, ist es wichtig, dass Sie diese Sitzungen nicht nacheinander durchführen. Ihre Beckenboden-Muskeln brauchen Zeit zur Entspannung und müssen sich zwischen den Sitzungen erholen. Wir schlagen vor, Sie verwenden Kegel8 einmal am Morgen und einmal abends.

- **Gedulden Sie sich. Kegel8 WIRD Ihren Beckenboden verbessern**

  Aber jeder Mensch ist unterschiedlich gebaut. Manche Menschen sprechen sehr schnell auf die Kegel8-Übungen an, während andere ein paar Wochen brauchen, um tatsächliche Verbesserungen wahrzunehmen. Aber seien Sie versichert, wenn Sie Kegel8 regelmäßig anwenden und die Gebrauchsanweisung sorgfältig befolgen, werden Ihre Beckenboden-Muskeln und Nervenfasern immer stärker.

Auswahl eines Kegel8® - Programms

Ihr Kegel8 Tight and Tone verfügt über 9 voreingestellte Übungsprogramme, jedes davon ist für die Behandlung einer besonderen Art von Beckenboden-Problem ausgelegt. Es hat ebenso 3 'freie' Programmplätze, die Ihr Therapeut für die Erstellung von benutzerdefinierten Programmen verwenden kann, die genau auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet sind (siehe Erstellen von benutzerdefinierten Programmen auf Seite 25).

Um ein Programm auszuwählen, schalten Sie Ihr Kegel8 ein, drücken Sie die PRG-Taste und gehen Sie die verfügbaren Programme durch. Halten Sie die PRG-Taste gedrückt, bis das Programm angezeigt wird, das Sie verwenden möchten.

Wenn Sie eine voreingestellte Übung verwenden, wählen Sie ein Programm, dass für Ihr Gesundheitsproblem geeignet ist.

P 01 - Schmerzlinderung

Das Kegel8-Schmerzlinderungsprogramm hilft, Schmerzen im Beckenbereich zu lindern. Es ist besonders nützlich für die Behandlung von Vulvodynie, einer Erkrankung, die Brennen, Stechen, Irritationen und Entzündungen des weiblichen Genitals verursacht.

Für weitere Informationen siehe Programmvorgaben auf Seite 28.

P 02 - Prolaps/Häufiges Wasserlassen

Dieses Programm ist hervorragend geeignet für Frauen, die unter einem vaginalen Prolaps oder häufigem Wasserlassen leiden (jedoch nicht unter Blasenschwäche).

Kegel8 hat in der Tat zwei Programme für das Problem des häufigen Wasserlassens. Wir empfehlen die Verwendung von Programm 02 für Frauen in der Menopause oder Post-Menopause, während Frauen im gebärfähigen Alter mit P05 starten sollten - Junge Mütter und häufiges Wasserlassen.

Für weitere Informationen siehe Programmvorgaben auf Seite 28.

HINWEIS: Wenn Sie einen **Analprolaps** haben, setzen Sie sich bitte mit unserer Care Line in Verbindung. Wir können Ihnen helfen, Ihren Kegel8 zu programmieren, um Ihnen bei diesem Problem zu helfen.

P 03 - Stressinkontinenz

Viele Frauen leiden unter Inkontinenz, insbesondere beim Sport und beim Sex. Programm 03 wurde entwickelt, um Ihnen eine verbesserte Kontrolle über die Muskeln zu ermöglichen, um so einem Harnabgang vorzubeugen. Dieses Programm ist für 40 Hz. eingestellt, dies ist die von britischen Physiotherapeuten bevorzugte Stufe.

Für weitere Informationen siehe Programmvorgaben auf Seite 28.

P 04 - Stressinkontinenz (Skandinavisch)

Programm 04 ist das gleiche Programm, wie Programm 03, mit dem Unterschied, dass es eine geringere Einstellung von 30 Hz. verwendet. Dies ist die von Physiotherapeuten in einigen skandinavischen Ländern bevorzugte Stufe.

Für weitere Informationen siehe Programmvorgaben auf Seite 28.

P 05 - Junge Mütter und häufiges Wasserlassen

Wenn Sie eine junge Mutter sind oder einen Druck für häufiges Wasserlassen verspüren, ist dies das Programm Ihrer Wahl. Ein großartiger Weg, nach der Geburt Ihre Beckenboden-Muskulatur zu stärken. Sie können normalerweise nach Ihrer Untersuchung 6 Wochen nach der Geburt mit Programm 05 beginnen, wenn Ihr Arzt keine Einwände hat.

Für weitere Informationen siehe Programmvorgaben auf Seite 28.

P 06 - Häufiges Wasserlassen (Skandinavisch)

Entwickelt, um Frauen zu helfen, die einen übermäßig häufigen Drang zum Wasserlassen verspüren, verwendet Programm 06 eine konstante Stimulation. Dies ist der empfohlene Ansatz in manchen skandinavischen Ländern. In Großbritannien wird das Übung/Ruhe-Programm bevorzugt, da es den Muskeln erlaubt, sich zu entspannen und zu erholen.

Für weitere Informationen siehe Programmvorgaben auf Seite 28.

P 07 - Mangel an Sensitivität

Nach einer Operation oder der Geburt eines Kindes haben Sie möglicherweise das Gefühl, eine gute Kontrolle über Ihre Muskeln zu haben, leiden jedoch unter einem Verlust der Sensibilität. Das kann auf die Beschädigung von Nerven zurückgeführt werden, dabei hilft Ihnen das Programm 07.

Für weitere Informationen siehe Programmvorgaben auf Seite 28.

P 08 - Allgemeine Übungen für den Beckenboden

Programm 08 ist eine hervorragende Übung, die gezielt auf die Muskeln des Beckenbodens und die Nervenfasern wirkt.

Wenn Sie Kegel8 das erste Mal verwenden, sollten Sie im täglichen Wechsel eins der anderen
Programme und P 08 verwenden. Zum Beispiel, Montag P04, Dienstag P 08, Mittwoch P 04, Donnerstag P 08 und so weiter. Das hilft Ihnen bei der Stärkung Ihrer Beckenboden-Muskulatur und bietet gleichzeitig eine angemessene Zeit für die Erholung.

Sobald Ihre Beckenmuskeln stärker geworden sind (im Allgemeinen nach 12 Wochen), können Sie im Allgemeinen auf die alleinige Verwendung von P08, 2-3 Mal pro Woche umsteigen. Sie können dies auf kontinuierlicher Basis tun, damit Ihre Beckenboden-Muskulatur straff und durchtrainiert bleibt.

Für weitere Informationen siehe Programmvorgaben auf Seite 28.

P 09 - Geringe Ausdauer

Wählen Sie P 09, wenn Sie Ihre Beckenboden-Muskulatur anspannen können, diese Anspannung jedoch nicht über einen längeren Zeiraum halten können. Programm 09 wird Ihnen helfen, die Muskelstärke aufzubauen und die Ausdauer der Muskeln zu verbessern.

Für weitere Informationen siehe Programmvorgaben auf Seite 28.

Erstellung eines benutzerdefinierten Programms

Viele Frauen meinen, dass die voreingestellten Programme von Kegel8® ideal geeignet sind, wenn es um die Behandlung Ihrer Probleme mit der Beckenboden-Muskulatur geht. In bestimmten Situationen jedoch rät der Arzt zu einer anderen Programm-Art. Das ist kein Problem, da Kegel8 eine eigene Programm-Funktion hat, die Ärzten ermöglicht, ein einfaches Einphasen-Programm zu erstellen.

HINWEIS: Sie müssen lediglich ein benutzerdefiniertes Programm erstellen, wenn Ihr Arzt Ihnen mitgeteilt hat, dass die voreingestellten Programme nicht Ihren Bedürfnissen entsprechen.

Um ein benutzerdefiniertes Programm zu erstellen:

1. Entfernen Sie den Batteriedeckel für den Zugang zu den Tasten **SET** und **ESC**.

2. Schalten Sie den Kegel8 ein und drücken Sie für die Anzeige des Startbildschirms die **ESC-**Taste.

3. Drücken Sie die **PRG** - Taste vorn wiederholt, bis die LCD-Anzeige **PC 1**, **PC 2**, oder **PC 3** anzeigt. Das sind die Speicherplätze für Ihre 3 benutzerdefinierten Programme.

4. Drücken Sie die **SET -** Taste hinten. Das **Hz -** Symbol, das auf dem LCD-Bildschirm angezeigt wird, blinkt, um anzuzeigen, dass es ausgewählt wurde und für die Eingabe eines Wertes bereit ist. Verwenden Sie die **+** oder **-** Taste, um die Impulsfrequenz (Hertz) einzustellen.

   HINWEIS: Hz, **µS**, **WRK**, **RST**, **RMP**, **ALT**, und **SYN** werden am Ende dieses Kapitels erklärt.

5. Drücken Sie die **SET -** Taste und das **µS** Symbol blinkt. Verwenden Sie die **+** und **–** Tasten, um die Impulsdauer einzustellen (der mögliche Bereich liegt zwischen 50 und 450 µS).

6. Drücken Sie die **SET** Taste und das **Clock [Zeit]** Symbol blinkt. Verwenden Sie die Tasten A **+** und **-** für Kanal A, um die Stunden einzustellen und die Knöpfe von **+** und **-** für Kanal B für die Einstellung der Minuten. (Der maximale Zeitraum ist 1 Stunde und 30 Minuten).

7. Drücken Sie die **SET** Taste und das **WRK [Work]** Symbol blinkt. Verwenden Sie die + und - Tasten, um die Wirkungsleistung einzustellen (2-99 Sekunden).

8. Drücken Sie die **SET** Taste und das **RST [Rest]** - Symbol blinkt. Verwenden Sie die + und - Tasten, um die Ruheperioden einzustellen (2 - 99 Sekunden).

9. Drücken Sie die **SET** Taste und das **RMP [Ramp up]** - Symbol blinkt. Verwenden Sie die + und - Tasten, um die Zeit für Ramp up einzustellen (0,1 - 9,9 Sekunden).

10. Drücken Sie die **SET** Taste und das **ALT [Alternating]** oder **SYN[Synchronous]** - Symbol blinkt. Verwenden Sie die **+** und **–** Tasten, um ALT oder SYN auszuwählen.

11. Drücken Sie **ESC,** um das benutzerdefinierte Programm zu speichern.

Kegel8 Programmeinstellungen - Erklärung

Jedes Kegel8 Programm hat verschiedene Einstellungen, die Sie verstehen müssen, bevor Sie ein benutzerdefiniertes Programm erstellen. Wenn Sie wissen, wie diese Einstellungen funktionieren, können Sie auch die Vorgaben für die voreingestellten Programme leicht verstehen.

- **Hz** - ist die Anzahl der elektrischen Impulse pro Sekunde (Hertz). Im Allgemeinen sind 1-15 Hz zur Behandlung von langsam reagierenden Muskelfasern und 35 - 45 Hz für schnellansprechende Muskelfasern ausreichend. Werte von 45 Hz und mehr werden zur Behandlung von Muskel-Müdigkeit und Förderung der Muskelkraft und Flexibilität eingesetzt.
- **µS** - Dauer eines einzelnen Impulses (die 'Impulsweite'). Je weiter ein Impuls ist, desto tiefer ist die Muskelpenetration.
- **RMP** (Ramp Up) - Die Dauer bis zur vollständigen Muskelkontraktion (in Sekunden).
- **WRK** (Work) - Dauer der Muskelkontraktion auf Grund von elektrischer Spannung (working). Dies wird ebenfalls in Sekunden dargestellt.
- **RST** (Rest) - Der Zeitraum zwischen den Impulsen (in Sekunden). Die Muskeln bleiben für diesen Zeitraum im Ruhezustand.
- **ALT** (Alternating) - Der Kegel8 gibt jeweils über einen Kanal elektrischen Strom aus.
- **SYN** (Synchronous) - Der Kegel8 gibt Strom über beide Kanäle gleichzeitig aus.

Programmvorgaben

Programm P O1 bis P O9	Hz Rate	PW uS	Ramp Up Zeit in Sek.	Zeit der An-spannung in Sek.	Ruhe -zeit in Sek.	Gesamt -zeit in Minuten
Schmerzlinderung P 01	3	150	1	Cont.		20
HARNDRANG P 02	10	250	1	5	5	20
STRESS 1 P 03	40	200	1	6	15	20
STRESS 2 P 04	30	200	0,8	5	8	20
HÄUFIGES WASSERLASSEN/ HARNDRANG/ JUNGE MÜTTER - P 05	10	200	1	5	5	20
HÄUFIGES WASSERLASSEN HARNDRANG 2	10	200	1	Cont.	0	15
SENSIBILITÄTS-MINDERUNG P 07	Sequentiell: 3 Hz. für 3 Min., 10Hz. für 10 Min., 20 Hz. für 5 Min., 250uS, Ramp up Zeit 0,8 Sek., 30Hz. für 4 Min., 40 Hz. für 3 Min., 200uS, Ramp up Zeit 0,6 Sek., Zeit der Anspannung 4 Sek., Ruhezeit 4 Sek.					25
ALLGEMEINE ÜBUNG FÜR DEN BECKENBODEN P08	Sequentiell: 20Hz. für 3 Min., 3Hz für 5 Min., 10Hz für 15 Min., 20 Hz. für 15 Min., 250uS, Ramp up Zeit 0,8 Sek., 30Hz. für 5 Min., 40 Hz. für 5 Min., 200uS, Ramp up Zeit 0,6 Sek., 10Hz. für 12 Min., 250uS, Ramp up Zeit 0,8 Sek., Zeit der Anspannung 4 Sek., Ruhezeit 4 Sek.					60
AUSDAUER-TRAINING P 09	20	250	0,8	5	5	20

Pflege Ihres Kegel8®

Zubehör und Änderungen

Verwenden Sie bei Ihrem Kegel8-Gerät nur Zubehör wie Sonden mit CE-Zulassung. Alle Original-Kegel8-.Sonden haben eine CE-.Zulassung für die geprüfte Sicherheit.

Nehmen Sie an Ihrem Kegel8-Gerät keine Änderungen vor. Bei nicht genehmigtem Änderungen an Ihrem Kegel8-Gerät verfällt die Garantie, außerdem können diese Verletzungen verursachen.

Pflege der Kegel8-LCD-Anzeige

Ihre Kegel8-LCD-Anzeige hat eine dünne Schutzfolie. Diese Folie schützt die LCD-Anzeige vor Kratzern.

Sollte die LCD-Anzeige jedoch verkratzt sein, entfernen Sie die Schutzfolie sanft. Wenn die Kratzer nur auf der Schutzfolie vorhanden sind, kann diese durch eine andere ersetzt werden. Wenn die LCD-Anzeige selbst jedoch verkratzt ist, muss diese repariert werden. Für weitere Informationen setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst in Verbindung (siehe Seite 46).

Benutzen Sie bitte keine Reinigungssprays oder alkoholbasierte Reinigungslösungen zur Reinigung Ihres Kegel8, diese können die LCD-Anzeige beschädigen.

Pflege der Kegel8-Sonde

Jede Kegel8-Sonde ist für die einfache Anwendung ausgelegt und sollte bei sachgemäßem Gebrauch und Pflege 12-18 Monate halten.

- Tauchen Sie Ihre Sonde niemals in kochendes Wasser oder andere kochende Flüssigkeiten. Dadurch könnte Ihre Sonde beschädigt werden.
- Halten Sie die Sonde an der Basis fest, wenn Sie sie einführen. Halten Sie sie nicht an den Kabeln, dadurch könnte Ihre Sonde beschädigt werden.
- Vor der Verwendung reinigen Sie die Sonde in warmem, nicht kochendem Seifenwasser. Alternativ können Sie Ihre Sonde auch mit einem antibakteriellen Reiniger, wie unserem Kegel Klean, reinigen.

Pflege der Leitungskabel und Anschlüsse

Die Leitungskabel und Anschlüsse sind lebenswichtig für Ihren Kegel8, behandeln Sie diese also sorgfältig:

- Behandeln Sie die Kabel immer sorgfältig
- Nicht dehnen oder die Drähte verdrehen, dadurch könnten diese beschädigt werden. Wenn Ihre Drähte beschädigt werden, ist Ihr Kegel8 möglicherweise nicht in der Lage, die elektrischen Impulse an Ihre Sonden zu senden.
- Seien Sie vorsichtig beim Anschließen der Leitungen. Die Anschlüsse am Kegel8 und seinen Sonden sind so ausgelegt, dass aie leicht mit den Drähten verbunden werden können. Wenden Sie bei den Drähten keine Gewalt an.
- Schneiden Sie die Drähte nicht ab und versuchen Sie nicht, die Anschlüsse zu verändern.

Pflege der Batterie

Bei der Pflege der Batterie achten Sie darauf:

- Bei geringer Leistung die Batterie ersetzen (auf der LCD-Anzeige wird bei geringer Batterieleistung ein Batterie-Symbol angezeigt).
- Wenn Sie Ihr Kegel8-Gerät länger als eine Woche nicht verwenden, entfernen Sie bitte die Batterie. Batterien können auslaufen, wenn Sie diese also entfernen, schützen Sie damit Ihren Kegel8.
- Prüfen Sie die Batterie regelmäßig auf Anzeichen von Entladung. Sollte die Batterie Anzeichen von Auslaufen aufweisen, ersetzen Sie sie.
- Wir empfehlen die Verwendung von GP-Alkaline Pro 9V-Batterien.

Entsorgung des Kegel8 über Ihren Recycling-Dienst

Wenn Sie Ihre Kegel8-Batterien, die Sonden oder das ganze Gerät entsorgen müssen, senden Sie uns diese bitte zu (siehe Recycling auf Seite 45). Wir stellen sicher, dass diese korrekt entsorgt werden und die Materialien soweit wie möglich wiederverwendet werden.

Häufig gestellte Fragen

F: Wie lange muss ich nach der Geburt meines Babys warten, bis ich die Übungen mit meinem Kegel8® Tight & Tone beginnen kann?

Fragen Sie bitte Ihre Hebamme oder Ihren Arzt. Im Allgemeinen beginnen Frauen nach Ihrer Untersuchung sechs Wochen nach der Geburt mit den Übungen.

F: Ich habe ein IUP oder eine Mirena-Spirale. Darf ich Kegel8 verwenden?

Ja. Kegel8 hat keinerlei Auswirkungen auf Mirena-Spiralen oder IUPs

F: Darf ich Kegel8 während der Schwangerschaft verwenden?

Nein. die klinischen Richtlinien empfehlen, die Anwendung jedweder vaginaler Stimulationsgeräte während der Schwangerschaft auszusetzen.

F: Ich hatte einen operativen Eingriff im Beckenbereich. Wann kann ich mit der Verwendung meines Kegel8 beginnen?

Fragen Sie bitte Ihren Arzt oder medizinischen Berater, da jeder Fall unterschiedlich ist. Die Verwendung von Kegel8 nach Beckenoperationen könnte bei der postoperativen Genesung unterstützend wirken, da dies ein effektiver Weg zur Stärkung des Beckenbodens ist.

F: Kann ich meinen Kegel8 während der Periode verwenden?

Ja. An Tagen mit stärkerem Regelfluss werden Sie es jedoch als angenehmer empfinden, zu warten. Wir bevorzugen, den Kegel8 nur an Tagen mit leichterem Regelfluss zu verwenden. Wahrscheinlich ist es interessant für Sie, zu erfahren, dass viele unserer Kunden von einer Erleichterung ihrer Menstruationsbeschwerden berichten.

F: Ich leide unter einem Analprolaps. Darf ich Kegel8 verwenden?

Ja, natürlich. Wenn dieser mit einer Analsonde verwendet wird, kann Kegel8 bei der Heilung dieser Erkrankung unterstützen.

Wenn Sie einen Analprolaps erlitten haben, setzen Sie sich bitte mit unserer Kundendienst-Abteilung in Verbindung (siehe Seite 46). Wir können Ihnen ein spezielles, benutzerdefiniertes Programm für dieses Problem anbieten.

F: Wie weit sollte ich die Sonde einführen?

Die Sonde muss nur bis 5,5 cm eingeführt werden. Dies ist die optimale Stufe für die Stimulation Ihrer Beckenboden-Muskeln.

F: Ich habe Schmerzen beim Einführen der Sonde. Was kann ich tun?

Versuchen Sie es mit einem wasserbasierten Gleitmittel. Wenn das nicht hilft, konsultieren Sie Ihren Arzt, da es möglich ist, dass Sie unter einer vaginalen Atrophie leiden, die Trockenheit und eine Ausdünnung der Vaginalwände verursacht. Diese kann ganz leicht behandelt werden, machen Sie sich also keine Gedanken, Sie werden bald in der Lage sein, Ihren Kegel8 zu verwenden.

F: Ich habe das Ziel, meine mA auf 40 einzustellen, aber bei einigen Programmen fallen diese auf 30 ab - warum?

Während das Programm durch seine voreingestellte Routine läuft, verändern sich Länge und Dauer der elektrischen Impulse. Wenn die Impulsfrequenz und Länge sich erhöht, fallen die mA ab, damit die Intensität Sie nicht erschreckt. Wenn Sie also einen Abfall der Intensität wahrnehmen, verwenden Sie einfach die + Taste, um die mA auf den für Sie angenehmen Wert zu erhöhen.

F: Warum kann ich die mA nicht über 6, 7 oder 8 erhöhen?

Dies ist ein Problem, das in der Regel davon verursacht wird, dass die Sonde keinen wirksamen Kontakt mit Ihren Muskeln hat. Wir empfehlen, Ihr Kegel8-Gerät im Liegen oder Sitzen mit angewinkelten Beinen zu verwenden. Dadurch wird verhindert, dass die Sonde verrutscht.

Wenn die Metallstreifen der Sonde keinen direkten Kontakt mit den Muskeln haben, können die mA nicht erhöht werden und der Strom schaltet für Ihre Sicherheit ab. Sie erhalten ebenfalls ein besseres Ergebnis, wenn Sie ein wasserbasiertes Gleitmittel, wie das KE-Gel verwenden.

F: Warum fühle ich die Stimulation nur auf einer Seite?

Das kann daran liegen, dass:

1. Die Sonde an der falschen Stelle liegt. Für die richtige Anwendung müssen die Metallstreifen an Ihrer Sonde einen direkten Kontakt mit Ihren Muskeln haben. Wir empfehlen, sich mit fest zusammengepressten Schenkeln hinzusetzen und mit ihrem Beckenboden so fest wie möglich gegen die Sonde zu pressen. Sie erhalten ebenfalls ein besseres Ergebnis, wenn Sie ein wasserbasiertes Gleitmittel, wie das KE-Gel verwenden.

2. Möglicherweise sind Ihre Nerven an einer Seite beschädigt. Diese Art von Nervenschädigung kann von einer Geburt ausgelöst werden (verursacht vom Druck des Babykopfes unter der Geburt). Dadurch haben Sie weniger Sensibilität auf der einen als auf der anderen Seite. Wenn dies der Fall ist, empfehlen wir den Erwerb der Perisize-Sonde, mit dieser kann die Intensität auf jeder Seite individuell geregelt werden. Die Intensität wird auf der Seite erhöht, die Kontakt mit Ihrem

   desensibilisierten Bereich haben, so wird ein Nachsprießen der beschädigten Nerven unterstützt.

   Für weitere Informationen rufen Sie unsere Helpline an.

F: Wofür gibt es zwei Kanäle?

Es gibt zwei Kanäle, da Kegel8 Ihnen ermöglicht, abwechselnd oder gleichzeitig zwei Sonden zu verwenden (eine Vaginalsonde und eine Analsonde). Kanal A (auf der linken Seite) ist für die Vaginalsonde gedacht und Kanal B (auf der rechten Seite) für die Analsonde.

Sie können eine Auswahl von Analsonden online bestellen, auf www.Kegel8. co.uk.

F: Wie reinige ich eine Sonde?

Spülen Sie den Teil der Sonde, der eingeführt wird, einfach unter fließendem Wasser ab, dabei müssen die Anschlusskabel immer trocken bleiben. Kochen Sie die Sonde nicht. Sie kann mit einer milden Sterilisationslösung behandelt oder mit Kegel Klean abgesprüht werden.

Für weitere Informationen siehe Pflege Ihres Kegel8® auf Seite 29.

F: Wie lange hält die Batterie?

Bei täglicher Anwendung sollte die Batterie ca. 3 Monate halten. Ersatzbatterien erhalten Sie direkt von uns oder in Ihrem Supermarkt vor Ort - bitte verwenden Sie nur auslaufsichere 9V-Qualitätsbatterien. Wenn die Batterieanzeige auf Ihrer Kegel8-Anzeige blinkt, ist es Zeit, die Batterie zu wechseln.

Für weitere Informationen siehe Pflege Ihres Kegel8® auf Seite 29.

F: Wie lange hält die Sonde?

Bei normalem Gebrauch sollte Ihre Sonde ca. 12-18 Monate halten. Wir empfehlen, diese nach Ablauf dieses Zeitraums zu ersetzen, um weiterhin mit Ihrem Kegel8 optimale Ergebnisse zu erzielen.

Für weitere Informationen siehe Pflege Ihres Kegel8® auf Seite 29.

F: Ich finde keine Antwort, die zu meiner Frage passt

Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung (siehe Seite 46), wir sind da, um Ihnen zu helfen.

Technische Daten

Technische Daten STIM

1. Zweikanal: individuell isolierte Schaltkreise.
2. Amplitude: 0 - 90 mA in eine Last von 500 Ohm; nur Anzeige. Die aktuellen mA neigen auf Grund der Elektroden-Impedanz zu einem niedrigeren als dem angezeigten Wert:
   - Bei einer Last von 1000 Ohm (Elektroden in schlechtem Zustand) ist die Maximallast auf 70 mA begrenzt.
   - Bei einer Last von 1500 Ohm ist die Maximallast auf 65 mA begrenzt.
3. Typ: VDC, maximaler Spannungsausgang: 180 V + 10 / -30 Volt
4. Wellenform: Asymmetrisch, rektangular, zweifasig mit null VDC.
5. Zur Auswahl stehende Impulsweiten: 50 µS - 450 µS [2 % Genauigkeit].
6. Auswahl der Impulsfrequenz: Im fortlaufenden Modus 2 - 100 Hz. [2 % Genauigkeit].
7. Zur Auswahl stehende Behandlungszeiträume: 1 bis 90 Minuten.
8. Anzeige geringe Batterieladung: Wenn die Batterieleistung auf unter 6,9 V +/- 0,2 V sinkt, blinkt das Batteriesymbol im Sekundenabstand auf.
9. Erkennung einer offenen Elektrode: Wenn am Ausgang von Kanal A oder B eine offene Elektrode erkannt wird, wird der Ausgangsstrom auf 0 zurückgesetzt.
10. Ramp up Zeit: 0,3 - 9,9 Sekunden.
11. Wenn die Batteriespannung unter 6,6 (+/- 0,2) Volt fällt, schaltet sich das Gerät nicht ein.

Abmessungen: 108 x 62 x 23 mm.

Gewicht: 0,07 kg ohne Batterie, 0,1 kg mit Batterie.

Umgebungsbedingungen für die Anwendung: +10 bis +30 Grad Celsius. 0-90 % Luftfeuchtigkeit.

Umgebungsbedingungen für Lagerung und Transport: -10 bis +50 Grad Celsius. 0-90 % Luftfeuchtigkeit.

Elektromagnetische Kompatibilität und Interferenz (EMC)

Kegel8® Produkte wurden für sehr geringe Radiofrequenzemissionen (RF) (Interferenzen) und eine Immunität gegen Interferenzen von anderen Geräten ausgelegt, die in der Umgebung betrieben werden. Sie sind auch resistent gegen Schäden im Zusammenhang mit elektrostatischer Entladung bei Betrieb in Haushalten oder im klinischen Umfeld.

Nach der EMC-Norm EN60601-1-2 international zugelassen.

Tabelle 201: Richtlinie und Erklärung des Herstellers - elektromagnetische Emissionen

Das Kegel8®-Produkt ist kann in elektromagnetischem Umfeld verwendet werden, das weiter unten beschrieben wird. Der Kunde oder Anwender des Kegel8 -Produktes muss sicherstellen, dass es in einer solchen Umgebung angewendet wird.

Emissionen Test	Compliance	Elektromagnetische Umgebung - Richtlinie
RF - Emissionen CISPR 11	Gruppe 1	Das Kegel8®-Produkt verwendet RF-Energie lediglich für seine internen Funktionen. Daher sind die RF-Emissionen sehr gering und neigen nicht zu Interferenzen mit elektronischen Geräten in der Nähe.
RF - Emissionen CISPR 11	Klasse B	Die Kegel8 ® Produkt ist geeignet für den Einsatz in allen Einrichtungen, einschließlich denen im Wohnbereich und solchen, die direkt an das öffentliche Niederspannungs-Stromnetz angeschlossen werden und in Gebäuden, die für Wohnzwecke genutzt werden.
Harmonische Emissionen IEC 61000-3-2 IEC 61000-3-2	Nicht zutreffend	
Spannungs-schwankungen/ Flimmer-Emissionen IEC 61000-3-3	Nicht zutreffend	

Tabelle 202: Richtlinie und Hersteller-Erklärung - elektromagnetische Immunität			
Das Kegel8®-Produkt ist für die Verwendung in elektromagnetischem Umfeld ausgelegt, das weiter unten beschrieben wird. Der Kunde oder der Anwender des Kegel8 ®-Produktes muss sicherstellen, dass es in einer solchen Umgebung verwendet wird und die Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf diese Umgebung beachten.			
Immunitäts-test	**IEC 60601 Testebene**	**Compliance-Ebene**	**Elektromagnetische Umgebung - Richtlinie**
Elektro-statische Entladung (ESD) IEC 61000-4-2	±6 kV Kontakt ±8 kV Luft	±6 kV Kontakt ±8 kV Luft	Die Böden sollten aus Holz, Beton oder Keramik-Fliesen bestehen. Wenn die Böden mit Synthetik-Material bedeckt sind, muss die relative Luftfeuchtigkeit mindestens 30 % betragen.
Leistungs-frequenz (50/60 Hz.) Magnetfeld IEC 61000-4-2	3 A/m	3 A/m	Leistungsfrequenz-Magnetfelder sollten sich auf einer Ebene befinden, die typisch ist für eine geschäftliche oder klinische Umgebung.

Tabelle 204: Richtlinie und Erklärung des Herstellers - elektromagnetische Immunität

Das Kegel8® Produkt ist für die Verwendung in elektromagnetischem Umfeld ausgelegt, das weiter unten beschrieben wird. Der Kunde oder der Anwender des Kegel8 ®-Produktes muss sicherstellen, dass es in einer solchen Umgebung verwendet wird.

Immunitäts -test	IEC 60601 Test-ebene	Compliance-Ebene	Elektromagnetische Umgebung - Richtlinie
Durchgeführt RF IEC 61000-4-6 Abgestrahlt RF IEC 61000-4-3	3 Veff. 150 KHz bis 80 MHz. 3V/m 80 MHz bis 2,5 GHz.	3 Veff. 150 KHz bis ±80 MHz 3V/m 80 MHz bis 2,5 GHz.	Tragbare und mobile Funkgeräte sollten zu allen Teilen der Kegel8 ®-Produktfamilie, einschließlich der Leitungsenden, den empfohlenen Mindestabstand nicht unterschreiten. Dieser kann anhand der Gleichung für die Frequenz des Senders berechnet werden. **Empfohlener Abstand** d=1.2√P (150 KHz bis 80 MHz); d=1,2√P (80 MHz bis 800 MHz); d=2,3√P (800 MHz bis 2,5 GHz); d ist der empfohlene Abstand in Metern (m). P ist die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) (gemäß den Angaben des Herstellers). Feldstärken vom festen RF-Sender, die durch eine elektromagnetische Untersuchung vor Ort festgestellt wurden, sollten unter dem Compliance-Niveau jedes Frequenzbereichs liegen. In der Umgebung von Geräten, die mit dem folgenden Symbol markiert sind, können Interferenzen auftreten:

HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz. gilt der höhere Frequenzbereich.
HINWEIS 2: Diese Richtlinien gelten möglicherweise nicht für alle Umstände. Die Ausbreitung elektromagnetischer Wellen
wird beeinflusst von Absorption und Reflexion von Gebäuden, Gegenständen und Menschen.

(a) Die Feldstärke stationärer Sender, wie z.B. Basisstationen für Funktelefone (Handys / schnurlose Telefone), Walkie-Talkies, CB-Funk, AM-und FM-Rundfunk-und Fernsehsender können theoretisch nicht genau vorhergesagt werden. Um die elektromagnetische Umgebung hinsichtlich der stationären Sender zu ermitteln, sollte eine Studie des Standorts erwogen werden. Wenn die gemessene Feldstärke an dem Standort, an dem das Kegel8®-Produkt verwendet wird, das entsprechende RF-Compliance-Niveau überschreitet, sollte das Kegel8®-Produkt auf einen einwandfreien Betrieb überprüft werden. Wenn ungewöhnliche Leistungsmerkmale beobachtet werden, können zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein, wie z. B. die Neuorientierung oder Umsetzung des Kegel8-Produktes.
(b) Über dem Frequenzbereich von 150 kHz bis 80 MHz sollten die Feldstärken unter 3 V / m liegen.

Tabelle 206: Empfohlene Abstände zwischen tragbaren und mobilen RF-Kommunikationsgeräten und dem Kegel8®-Produkt.

Das Kegel8®-Produkt kann in elektromagnetischem Umfeld verwendet werden, Abgestrahlte RF-Störgrößen sind unter Kontrolle. Der Kunde oder Anwender des Kegel8®-Produktes kann elektromagnetischen Interferenzen vorbeugen, indem er einen Mindestabstand zu tragbaren und mobilen RF-Kommunikationsgeräten (Sendern) und dem Kegel8®-Produkt einhält. wie unten empfohlen, hängt dieser von der maximalen Ausgangsleistung des Kommunikationsgerätes ab.

Maximale Nennleistung des Senders W	**Abstand entsprechend der Senderfrequenz**		
	150 kHz bis 80 MHz.	**80 MHz bis 800 MHz.**	**800 MHz bis 2,5 GHz**
	$d=1,2\sqrt{P}$	$d=1,2\sqrt{P}$	$d=2,3\sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Für Sender mit einer maximalen Ausgangsleistung, die oben nicht aufgeführt ist, kann der empfohlene Abstand (d) in Metern [m] anhand der Gleichung für die Frequenz des Senders bewertet werden. Bei der Gleichung ist P ist die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) gemäß den Angaben des Herstellers.

HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz. gilt der Abstand für den höheren Frequenzbereich.

HINWEIS 2: Diese Richtlinien gelten möglicherweise nicht für alle Umstände. Die Ausbreitung elektromagnetischer Wellen wird von der Absorption und Reflexion von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst .

Verweise und Kontaktdaten

Garantie

Savantini Ltd (Medizinische Abteilung) garantiert dem ursprünglichen Käufer, dass dieses Produkt in Material, Komponenten und der Verarbeitung für einen Zeitraum von 1 Jahr ab dem Datum des Kaufs [Rechnungsdatum] fehlerfrei funktioniert.

Wenn gegenüber Savantini Ltd. ein Defekt nachgewiesen wird, kann der Käufer das Gerät / die Geräte an Savantini Ltd (medizinische Abteilung) oder den Vertragshändler zur Reparatur oder den Ersatz durch ein neues Gerät zurücksenden.

Alle Rücklieferungen müssen im Voraus von Savantini Ltd. /medizinische Abteilung) genehmigt werden. Die Haftung von Savantini Ltd (medizinische Abteilung) im Rahmen dieser beschränkten Produktgarantie erstreckt sich nicht auf zu eine unsachgemäße Verwendung oder Missbrauch, wie das Eintauchen des Gerätes in Wasser oder andere Flüssigkeiten, die Manipulation des Gerätes oder normalen Verschleiß.

Bei Nachweis einer Manipulation des Gerätes verfällt diese Garantie.

Hergestellt von:

Savantini Ltd.
14D iPark, Innovation Drive, Kingston upon Hull, HU5 1SG, England

Dieses Produkt wurde in Übereinstimmung mit der Norm für medizinische Geräte der Europäischen Union, MDD93/42/EEG unter der Aufsicht von SGS hergestellt, Prüfstelle Nummer 0120.

CE 0120

Savantini Ltd. ist von SGS zertifiziert für die folgenden

Standards der Qualitätssicherung: ISO 9001:2008, ISO13485:2003.

Klinische Verweise

Neuromuskuläre Stimulation:

Knight S, Laycock J, Naylor D. [1998]
Evaluation of neuromuscular electrical stimulation in the treatment of genuine stress incontinence (Auswertung der neuromuskulären elektrischen Stimulation bei der Behandlung von echter Stressinkontinenz);
Physiotherapy 84, Nr. 2, 61 - 71.

Gibson J.N, Smith K, Rennie MJ. [1988]
Prevention of disuse muscle atrophy by means of electrical stimulation (Prävention von Muskelschwund durch Nichtgebrauch mittels elektrischer Stimulation). Maintenance of protein synthesis (Erhaltung der der Proteinsynthese);
The Lancet; 2(8614: 767-70).

Lindstrom S, Fall M, Carlson C A, Erlandson BE. [1983]
The neurophysiological basis of bladder inhibition in response to intravaginal electrical stimulation (Die neurophysiologischen Grundlagen der Blasenhemmung in Reaktion auf intravaginale elektrische Stimulation).

Fall M, Ahlstrom K., Carlsson C, Ek A, Erlandson BE, Frankenberg AS, Mattiasson A. [1986]
Contelle: Pelvic floor stimulator for female stress-urge incontinence (Beckenboden-Stimulator für weibliche, stressbedingte Inkontinenz).
A multicentre study (Eine mulitzentrische Studie); Urology 27, 282-287.

Berghmans L C, Hendriks H J, Bo K, Hay Smith E J, deBie R A, van Waalwijk Van Doorn E S. [1998]
Conservative treatment of stress urinary incontinence in women (Konservative Behandlung von stressbedingter Inkontinenz bei Frauen): a systematic review of randomised clinical trials (eine systematische Überprüfung von randomisierten klinischen Studien). Br. J. Urol. 82(2), 181 - 191.

Eriksen B C, Bergmanm S, Eik-Nes S H. [1989]
Maximal Electrostimulation of the pelvic floor in female idiopathic (Maximale Elektrostimulation des Beckenbodens bei Frauen mit idiopathischer detrusor instability and urge incontinence (Detrusorinstabilität und Dranginkontinenz). Neurourol. Urodynam, 8,
219 - 230.

Klinische Verweise

Miller K, Richardson D A, Siegel S W, Karram M M, Blackwood N B, Sand P K. [1998]
Pelvic Floor electrical stimulation for genuine stress incontinence, who will benefit and when (Elektrische Stimulation des Beckenbodens für echte Stressinkontinentz - wer kann die Vorteile nutzen und wann) ? Int. Urogynecol, J. Pelvic Floor Dysfunction, 9(5), 265 - 270.

Osterberg, Graf W, Eeg-Olofsson K, Hallden M, Pahlman L. [1999]
Is electrostimulation of the pelvic floor an effective treatment for (Ist Elektrostimulation des Beckenbodens eine effektive Behandlung für die) neurogenic faecal incontinence (neurogene Fäkalinkontinenz). Scan J Gastroenterology 34(3):319-
24

Recycling

In Übereinstimmung mit der Verordnung Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE-Abfälle aus elektrischen und elektronischen Geräten) von 2006 streben wir an, die Menge der elektrischen Abfälle auf Deponien beträchtlich zu reduzieren.

Entsorgen Sie Ihre Kegel8 ®
verantwortungsvoll im Rahmen
unseres Recycling-Programms

Senden Sie einfach Ihre Kegel8 Sonden, Batterien und Geräte an die folgende Adresse und wir kümmern uns um die Entsorgung übernehmen für Sie das

WEEE Recycling

Savantini LTD

14D iPark, Innovation

Drive, Kingston upon

Hull, HU5 1SG,

England

Großbritannien

Kundendienst

Wenn Sie mehr über unsere Produkte erfahren möchten, ein Problem mit der Anwendung von Kegel8® oder einfach nur ein wenig Unterstützung benötigen, setzen Sie sich mit unserem freundlichen Kundendienst-Team in Verbindung.

Kundendienst
+44 (0)1482 496 932

Rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen gern.
Montag - Freitag 8.00 - 17.00 Uhr (GMT)

Savantini Limited
14D iPark, Innovation Drive, Kingston upon Hull, HU5 1SG,
England
Großbritannien

Fax: +44 (0)1482 873570

E-Mail: Sales@Kegel8.co.uk

Web: www.kegel8.com

Dieses Produkt wird von Savantini Ltd. in Übereinstimmung mit der Norm für medizinische Geräte der Europäischen Union, MDD93/42/EEG unter der Aufsicht von SGS hergestellt, Prüfstelle Nummer 0120.

CE 0120

Savantini Ltd. ist von SGS zertifiziert für die folgenden Normen der Qualitätssicherung: ISO 90001:2008, ISO13485:2003.